

البحث الثاني :

الخصائص السيكومترية والبناء العاملي لمقياس الامتنان في العلاقة الزوجية لدى المتزوجين بالمملكة العربية السعودية

المصادر :

- أ.د/ فاطمة خليفة السيد
قسم علم النفس كلية الآداب والعلوم الانسانية
جامعة الملك عبد العزيز - جدة- المملكة العربية السعودية
- د/ شروق غرم الله الزهراني
قسم علم النفس كلية العلوم الاجتماعية
جامعة جدة- المملكة العربية السعودية

الخصائص السيكومترية والبناء العاملي لمقياس الامتنان في العلاقة الزوجية لدى المتزوجين بالمملكة العربية السعودية

أ.د/ فاطمة خليفة السيد

قسم علم النفس كلية الآداب والعلوم الانسانية
جامعة الملك عبد العزيز - جدة - المملكة العربية السعودية

د/ شروق غرم الله الزهراني

قسم علم النفس كلية العلوم الاجتماعية
جامعة جدة - المملكة العربية السعودية

• مستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى تطوير مقياس للامتنان في العلاقة الزوجية لدى المتزوجين بالمملكة العربية السعودية، والتحقق من خصائصه السيكومترية وبناءه العاملي، وتكونت عينة الدراسة من (٦٣٠) من الأزواج والزوجات السعوديين ، منهم (٣٠٠ زوج، ٣٣٠ زوجة)، تراوحت أعمارهم بين (٢٥ - ٥٥) سنة، طبق عليهم مقياس الامتنان الحالي من خلال استبيان الكتروني، واستخدم المنهج الوصفي التحليلي، وأشارت النتائج إلى تكون المقياس من (١٨)عبارة متضمنة بعددين (الأول مظاهر الامتنان، والثاني أهمية الامتنان في العلاقة الزوجية)، وأشارت نتائج التحليل العاملي الإستكشافي (EFA) إلى تشعبات جيدة للعاملان، وأكد التحليل العاملي التوكيدي (CFA) والذي أوضح مؤشرات حسن مطابقة مرتفعة، وظهر اتساق داخلي جيد للعبارات وحصل المقياس على معاملات ثبات مرتفعة، وأوصت الدراسة بإمكانية استخدام مقياس الامتنان في العلاقة الزوجية في الدراسات المستقبلية بالبيئة العربية، وعند تطبيق برامج ارشادية ووقائية خاصة بالإرشاد الأسري الزوجي، وخفض الكدر الزوجي والطلاق العاطفي.

كلمات مفتاحية: - خصائص سيكومترية، بناء عاملي، مقياس الامتنان في العلاقة الزوجية، المتزوجين، المملكة العربية السعودية.

Psychometric properties and the factorial construction of the Gratitude in marital relationship scale among married couples in Saudi Arabia

Prof: Fatma Khalifa Elsayed & Dr: Shrooq Gharamallah Alzahrani

Abstract:

The current study aimed to develop a scale of Gratitude in marital relationship among married couples in Saudi Arabia, and to verify its psychometric characteristics and factorial construction. The study sample consisted of (630) married couples (300 males, 330 females). The measure of Gratitude was applied to them through an electronic questionnaire. The descriptive analytical method was used. The results indicated that the scale consisted of (18) statements that included two dimensions (manifestations of gratitude, and the importance of gratitude in the marital relationship). the scale obtained good reliability coefficients in several ways, and internal consistency was calculated, and the results of the exploratory factor analysis(EFA) and confirmatory factor analysis(CFA) indicated good

indicators of good fit. The study recommended the possibility of using the scale of Gratitude in future studies in the Arab environment., and when applying counseling programs related to family and marital counseling, and reduce marital distress and emotional divorce.

Key words: *Psychometric characteristics, factorial construction, Gratitude scale, , Saudi Arabia.*

• مقدمة :

تمر الحياة الزوجية في بعض الأسر بالعديد من الأزمات وخاصة مع تعقد الحياة وتعثر سبل العيش، وتزايد الضغوط اليومية وخاصة الاقتصادية والاجتماعية، وقد تتأثر العلاقة الزوجية سلباً أو إيجاباً ببعض المتغيرات التي قد تسهم في تحقيق التوافق الزواجي أو سوء التوافق (محمد، ٢٠١٩).

ويلاحظ أن بعض الأفراد يشع سعادة وإيجابية بغض النظر عن مصاعب الحياة العصرية وتعقيداتهما، وأحد الأسباب الرئيسية للشعور بالسعادة هو ممارسة الامتنان والعرفان بالجميل والرضا والشكر.

حيث يعد الامتنان طريقة يقوم بها الفرد لشكر من يقدم له خدمة أو معروفاً مهما كان حجمها، وعندما يحصل الفرد على ذلك يشعر بقوة تحفزه على مزيد من الأعمال الخيرة، وله أهمية كبيرة بالنسبة للفرد حيث يظهر ذلك من خلال حسن السلوك والشعور بتقدير الآخرين.

ويعد الامتنان من المتغيرات الإيجابية التي أصبحت محور اهتمام للدراسات في علم النفس الإيجابي؛ حيث يرتبط بالحياة السعيدة عموماً والحياة الزوجية بشكل أخص. ويعد سميث (1970) Smith أول من درس مفهوم الامتنان، وقد ظهر مؤخراً المزيد من الحماس لدراسة وفهم الجوانب الإيجابية للامتنان ونواتجه الإيجابية على السلوك الاجتماعي (Algoe & Zhaoyang, 2016).

كما ظهر مفهوم الامتنان في علم النفس من خلال كتابات ماك دوجل (1929) McDougall والذي أعتبر أن الامتنان أحد القوى الشخصية الإيجابية التي تمكن الأفراد من العيش بسلام وبشكل جيد حيث يعمل على تفتح عقلية الفرد وإظهار دور الآخرين المهم في حياته وتقدير الجوانب الإيجابية في الحياة، كما يحفز الفرد على الإنتباه لمساعدة الآخرين (McCullough, Kilpatrick, Emmons & Larson, 2001).

وإضافة إلى ذلك فإن الامتنان أحد العوامل الإيجابية التي ثبت أنها تمتلك علاقات عكسية مع الإكتئاب، وتعزز الرفاهية الذاتية لدى الأفراد، وفقاً للدراسات السابقة فإن الأفراد الممتنين قد يواجهون مستويات أعلى من السعادة لما للامتنان من طرق قد تعزز ما يتلقاه الفرد من الأحداث الإيجابية وتقدم سبلاً للتعامل مع الأحداث السلبية والتي قد تؤدي للإحباط وبالتالي الإكتئاب على سبيل المثال. بالإضافة لذلك فقد تم افتراض أن الأفراد الممتنين لديهم ثلاث خصائص رئيسية

كالشعور بالوفرة وتقدير الملمات اليومية العادية في الحياة وتقدير الطريقة التي يعزز بها الآخرون لرفاهيتهم (Watkins, Woodward, Stone, Kolts, 2003).

وفي هذا السياق يتميز الامتنان بأنه عامل مرونة يُكون استجابات التأقلم مع الإجهاد وتم تصور الامتنان على أنه "توجه للحياة وتقدير الإيجابية في العالم، ولقد وجد أن الامتنان مرتبط بنوعية العلاقة، كما توسط الإجهاد والصحة النفسية (Tong & Oh, 2021).

ويرتبط الامتنان بالعديد من النتائج الإيجابية للأفراد والعلاقات ومنها الرضا عن الحياة والرفاهية النفسية والمزاج الإيجابي والصحة الجسدية والتسامح والسعادة والمزيد من التفاؤل والتدين والتوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب (ميري، ٢٠٢٢)؛ ويعمل على الحفاظ على العلاقات الحميمة لدى المتزوجين، حيث تنبع من سلوكيات صيانة العلاقة مع الشريك وتستجيب لاحتياجات الشخص؛ كما أن الامتنان يحفز الزوجين على صيانة العلاقة بينهما (الربيع وعبابنة، ٢٠١٩). بالإضافة إلى ذلك فإن الاستعداد للامتنان يصاحبه علاقات ذات صلة ايجابية وأن الأفراد مرتفعو الامتنان يندمجون في سلوكيات مرغوبة اجتماعيا (محمد، ٢٠١٤). كما يؤدي الامتنان إلى الفوز بمزايا مختلفة منها تهدئة العقل واستبدال المخاوف والأفكار السلبية بالمشاعر الإيجابية، وتحسين التركيز والانتباه كما يعزز من تقدير الفرد لذاته والاعتراف بقيمته وبناء الثقة والاحترام المتبادل مع الآخرين، ويساعد على الفوز بروابط اجتماعية قوية وعميقة وذات معنى (Emmons & Shelton, 2015).

وعلى الجانب الآخر فإن الامتنان ارتبط سلبا بأنماط التعلق القلق والتجنبني (مصطفى، ٢٠١٨)، بالطلاق العاطفي (السيد، ٢٠٢٢). كما أن امتلاك الفرد للامتنان يؤدي إلى زيادة الشعور بنوعية الحياة بعد التعرض لإحداث الحياة الضاغطة ويمكن الفرد من القدرة على مواجهة التحديات التي تواجهه في حياته (Jiang, Chiu, & Liu, 2022).

وأظهرت ذلك أيضا الدراسات السابقة والتي أشارت إلى أن الامتنان يساعد الأفراد على حمايتهم من التأثير السلبي لضغوطهم من خلال إيجاد شيء إيجابي في المواقف السلبية (Watkins, Cruz, Holben, Kolts, 2008).

وبناء على ما سبق ذكره فإنه من الضروري أن يولي الباحثين اهتماما أكبر بالمفاهيم الايجابية التي تسهم في تحقيق السعادة والراحة للأفراد ومن هنا كان الدافع لإجراء الدراسة الحالية.

وفي ضوء ما سبق فإن الدراسة الحالية جاءت استكمالا للدراسات التي أجريت حول الامتنان، ولسد ثغرة مهمة في مجالات البحث وهي تطوير مقياس له لدى شريحة مهمة وهي فئة الأزواج والزوجات في المجتمع السعودي، حيث أن توفير أداه لقياس الإمتنان لديهم يساعد على توفير برامج ارشادية لهم تساهم في تنميته

لديهم وبالتالي تحقيق التوافق والرضا الزوجي والتخفيف من حدة الكدر الزوجي والطلاق العاطفي.

• مشكلة الدراسة:

يعد الامتنان استجابة عاطفية لما تلقاه المرء من الآخرين، والأشخاص الذين يدركون الفوائد التي يستمدونها من الآخرين هم أكثر عرضة للإنخراط مستقبلاً في السلوكيات الإيجابية فعندما يشعر الأفراد بالامتنان فإنهم يكونون أكثر استعداداً لمساعدة الآخرين مما لو لم يتم شكرهم على الإطلاق، وأوضح ماكولوغ وزملاؤه (McCullough, Kilpatrick, Emmons & Larson, 2001) أن الامتنان قد يعزز عندما يعبر أحد الزوجين عن تقديره للآخر، فإن المشاعر الإيجابية التي تنتج عن ذلك قد تعزز تلك التعبيرات الإيجابية، وبالتالي تسهل المزيد من تعبيرات الشكر من أحد الزوجين إلى الآخر.

كما يعد الامتنان بمثابة حافز للتجارب الإيجابية الأخرى؛ وثبت ذلك من خلال دراسة أجراها كلا من كاري وزملاؤه (Carey, Clicque, Leighton, & Milton (2012) حيث تلقى فيها العملاء لمتجر مجوهرات مكاملة شكر وجدوا أن أولئك الذين تلقوا المكاملة الهاتفية للتعبير عن الشكر قد عادوا للشراء من المتجر في الشهر التالي أكثر من العملاء الآخرين الذين لم يتلقوا مكاملة هاتفية.

ومن الدراسات التي تناولت اثر انعكاس الشعور بالامتنان والعلاقة القوية بين التعبير بالامتنان وتحسين جودة العلاقات وجد Emmons & McCullough (2003) زيادة الاثر الإيجابي والرضا عن الحياة بين الأشخاص المتزوجين أو المهمين للطرف الآخر.

ويتميز الأشخاص ذوي الامتنان المرتفع بتقدير أهمية المرور بخبرة الامتنان والتعبير عنها، كما أنهم أكثر رضا عن الأصدقاء والأسرة والمجتمع ويمتلكون تصورات ايجابية حول البيئة. (Jovanevic, Milieevic, 2021)

وتحدد مشكلة الدراسة في وجود ندرة في المقاييس التي تهتم بقياس الإمتنان لدى المتزوجين وخاصة في البيئة العربية بشكل عام وإعداد مقياس الامتنان في العلاقة الزوجية، والتحقق من الخصائص السيكومترية له من صدق وثبات وبناء عاملي؛ حيث من خلال فحص الدراسات السابقة لوحظ أن معظمها اعتمد على مقاييس اجنبية، وبعض الدراسات أعدت لدى عينات عمرية وفئات مختلفة عن عينة الدراسة الحالية مثل عينة طلاب الجامعة وكبار السن. كما أنه من خلال عرض لبعض الدراسات السابقة اتضح تنوع الباحثين في تحديد الأبعاد والمكونات المختلفة للامتنان ، حيث تعددت الأبعاد في الكثير من الدراسات، حيث كان المقياس عبارته عن أربعة أبعاد (الشكر لله، حب اللحظة الحالية، تقدير الناس، المقارنات الاجتماعية)، ودراسة ابراهيم (٢٠١٦) وأيضاً دراسة عزب ومصطفى و مصباح(٢٠١٩) حيث تضمن المقياس بعددين الأول (الامتنان لله، والثاني الامتنان لمن أسدو إلينا خدمة من البشر)، وتوصلت نتائج الدراسات إلى أن المقياس تشبع

عليه خمس عوامل (الإمتنان نحو الآخرين، الوضع الذي يثير الامتنان لدى الشخص، الطبيعة المتبادلة من الإمتنان، وتجربة الامتنان، والأنشطة المتعلقة بالإمتنان) ودراسة (Watkins, Wood, Stone, Kolts(2003) وايضا دراسة صهوان(٢٠١٨) حيث تكون المقياس من ثلاثة أبعاد (الامتنان البسيط، الامتنان للآخرين، والشعور بتجربة الامتنان)، وتوصلت نتائج الدراسات الى مقياس اشتمل على بعدين (الامتنان الروحي ، الامتنان الشخصي)، ودراسة ياسين وعلي والحديني(٢٠٢٠) واشتمل المقياس على ثلاثة أبعاد (الاستجابة المعرفية، والاستجابة الوجدانية، والاستجابة السلوكية)، ومقياس (Wu et all(2017) ويشتمل على خمسة أبعاد وهي (الشكر لله، والشكر للآخرين، والاعتزاز بالنعمة وتقدير الضائقة، والاعتزاز باللحظة)، كما يوجد أيضا مقياس أحادية البعد مثل مقياس (McCullough et all, GQ6 60(2002) وتكون من ست مفردات منها مفردتان عكسيتان وهذا المقياس على وجه الخصوص الأكثر انتشارا واستخداما في الدراسات العربية، ومقياس الامتنان إعداد مصطفى(٢٠١٨) وتكون من (١٥) بندا يصف الموقف وضعا يتطلب الشكر والامتنان.

إضافة لما سبق فمن مبررات إجراء هذه الدراسة ما استمدته الباحثتان من واقع المجتمع السعودي الذي يشير إلى تمتع الأزواج والزوجات السعوديات بطابع خاص يستدل عليه عند التعرض لإحداث الحياة الضاغطة، والخلاف الأسري أو الزواجي إلى التعبير عنه بالرضا والحمد والامتنان في كل احوالهم، واتضح من خلال ما سبق الحاجة إلى إعداد مقياس عربي للامتنان وخاصة لدى المتزوجين وتحدد أسئلة الدراسة فيما يلي:

• أسئلة الدراسة:

- ◀ ما دلالة صدق مقياس الإمتنان في العلاقة الزوجية وبناءه العاملي لدى عينة من الأزواج والزوجات السعوديين؟
- ◀ ما دلالة ثبات مقياس الإمتنان في العلاقة الزوجية لدى عينة من الأزواج والزوجات السعوديين؟

• أهداف الدراسة :

يتمثل الهدف الرئيسي للدراسة الحالية في بناء مقياس للامتنان في العلاقة الزوجية، والتحقق من خصائصه السيكومترية والبناء العاملي له حتى يمكن استخدامه من قبل الدراسة الحالية ويستفيد منه الباحثون في الدراسات المستقبلية.

• أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في جانبين هما:

• أولاً: الأهمية النظرية

◀ ترجع أهمية الدراسة الحالية إلى تناولها لمتغير يعد من المتغيرات النفسية الحديثة وهو متغير الامتنان في العلاقة الزوجية، لما له من أهمية في تحقيق رضا الفرد وشعوره بالسعادة والرفاهية النفسية.

« تقدم الدراسة اطارا نظريا واثراء للمعرفة في مجال الامتحان في العلاقة الزوجية، مما يفتح آفاقا جديدة للبحث في هذا المجال.

« يعد تحقق الدراسة من البناء العملي للمقياس الحالي من خلال استخدام التحليل العملي الاستكشافي والتحليل العملي التوكيدي اسهاما في منهجية القياس النفسي ويستفيد منه المهتمين بالمجال.

• ثانيا- الأهمية التطبيقية

« تقدم الدراسة إضافة علمية للمكتبة النفسية السعودية والمهتمين بالقياس في علم النفس الإيجابي، من خلال إعداد مقياس الامتحان في العلاقة الزوجية نظرا لوجود ندرة في المقاييس في هذا المجال وخاصة لدى الأزواج والزوجات؛ مما ينعكس أثره على استقرار الأسر السعودية.

« يساهم إعداد وتقنين مقياس الامتحان في توجيه البرامج التدريبية والارشادية إلى إثراء وتنمية الامتحان.

« يمكن أن يستخدم مقياس الإمتان الأخصائيون النفسيون والمعالجون والباحثون والمهتمون بالمجال لتحديد مستوى الإمتان لدى الأفراد، وبالتالي تحديد الأساليب العلاجية، والخدمات الارشادية المناسبة لهم.

• تعريف متغير الدراسة :

• الامتحان:

من خلال الإطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة وجد وفرة في تعدد التعريفات وبخاصة في الفترة الاخيرة، وتعرض الدراسة الحالية بعضها على سبيل المثال لا الحصر وبما يخدم أهداف الدراسة ويحقق أهدافها نتائجها، حيث عرف (Emmons & McCullough, 2004) الامتحان على أنه "حالة إيجابية يعبر عنها الأفراد عندما يدركون أنهم تلقوا مزايا ، والامتحان شعور إيجابي موجه اجتماعيا أي له تأثير في تعزيز هذه السلوكيات التي تركز على الآخرين".

كما عرفه مصطفى (٢٠١٨) بأنه "ميل معمم للاعتراف والرد بمشاعر ممتنة للآخرين نتيجة التجارب والنتائج الايجابية التي يحصل عليها المرء منهم"

بالإضافة إلى ذلك عرفه محمد (٢٠١٩) بأنه "التعبير عن معاني الشعور بالامتحان سلوكيا من خلال الاعتراف بفضل الله وفضل الزوجة وتقديم الشكر والعرفان بالجميل لشريك الحياة باعتباره عاطفة ايجابية ذات طابع اجتماعي"

وعرف (Tong & Oh, 2021) الامتحان بأنه "استجابة عاطفية إيجابية لتلقي نتيجة إيجابية من الآخرين"

ويعتبر الامتحان "عاطفة" مرتبطة بمشاعر التقدير للفوائد أو الهدايا الداعمة والبناءة، وإن تجربة مشاعر الامتحان تساعد على الحماية من الاضطرابات النفسية، ويجلب الامتحان العاطفي الراحة للأفراد عند تجربته، ويساعد على

تحقيق التوازن بين التأثير الإيجابي والسلبي، مما يؤدي إلى زيادة الرضا عن العلاقة، وعلى زيادة رفاهية الأفراد (Nguyen & Le, 2021).

وينظر إلى الامتنان على أنه "عاطفة إيجابية"، وله تأثير إيجابي على الصحة النفسية للفرد، وأشارت الدراسات أن العلاقة بين الامتنان والرفاهية تتراوح بين متوسطة إلى قوية (Nguyen & Le, 2021).

وتعرفه السيد (٢٠٢٢) بأنه "شعور وجداني ينتاب الفرد عند حصوله على خدمة مفيدة من شخص آخر تؤدي به إلى الشكر ومحبة الآخرين".

ومن خلال عرض التعريفات السابقة يتضح أن الامتنان سمة من سمات الشخصية التي تحفز الفرد على شكر وتقدير الحياة لما فيها من نعم بشكل عام، والأفراد والأحداث التي تحمل معنى ايجابي لهم بشكل خاص وقدرة الفرد على الاعتراف بذلك؛ كما أن الأشخاص الممتنين لديهم ادراك للنعم والفوائد ويعترفون بتلقيهم لها، وأيضا يردون الجميل، كما يركزون على ما هو موجود ويشعرون بالرضا.

وتعرفه الباحثان في اطار الدراسة الحالية بأنه أحد سمات الشخصية الإيجابية تتضمن احساس الزوج أو الزوجة بالشكر والتقدير عند تقديم خدمة، وتبادل مظاهر ذلك معا من خلال التعبير عنه بطريقة مادية أو معنوية أو سلوكية، وإدراك أهمية ذلك في العلاقة الزوجية والتي من شأنها أن تحقق الاستقرار الزوجي، وتخفض من الكدر والطلاق العاطفي، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية من إعداد الباحثان.

ويشتمل الإمتنان على ثلاثة مكونات وهي الشعور بالتقدير تجاه شخص أو شئ ما، الشعور بحسن النية تجاه هذا الشخص أو هذا الشئ، والتصرف بطريقة ايجابية تنبع من هذا التقدير (ياسين وعلي والحديني، ٢٠٢٠). ويمكن تصنيف الإمتنان من خلال قائمة الأشياء التي نكون ممتنين لها وتحديد قائمة بالأشياء التي يشعر الفرد بالامتنان إليها، والتعبير السلوكي عن الامتنان وذلك بكتابة رسائل الذي يجعلك تشعر بالامتنان وشكره على الهدايا التي تلقيتها (Wood, Maltby, Stewart, Linley, Joseph, 2019).

والامتنان كآلية تأقلم ايجابية يمكنها تعزيز الصحة النفسية بعد حدث مرهق على وجه الخصوص، والامتنان مهم أيضا كونه قادر على الحفاظ على العلاقات؛ حيث وجد مرتبطا ارتباطا وثيقا بالروابط الاجتماعية والميل إلى التصرف اجتماعيا والتكيف، ووجد أيضا أن الامتنان ارتبط بتحسين "العلاقة مع الذات" بطريقة أكثر ايجابية في التعامل مع أنفسنا عندما تسوء الأمور في

العلاقة ، كما ارتبط هذا التصرف في الامتحان بتقليل النقد الذاتي والمزيد من الطمأنينة الذاتية (Lee et al., 2021).

وقد تم فحص الامتحان في سياق ضغوط الأبوة ورعاية الأطفال ذوي الإعاقة أو المشاكل العاطفية والسلوكية، وأدى تدخل الامتحان إلى تحسين اكتئاب الوالدين والقلق والرفاهية والأمل، كما أن الامتحان أظهر انخفاضاً في مستويات الإجهاد والاكتئاب والأعراض الجسدية، وضغط الدم، وانخفاض اللوم الداخلي والتحكم فيه؛ مما يشير إلى أن الامتحان يقلل من مشاكل الصحة النفسية بمرور الوقت، وتم ربط الامتحان بالمشاعر الإيجابية مثل الفرح والحب والحيوية، وكذلك الرضا عن العلاقة (Taylor et al., 2021).

كما أنه مفيد بشكل خاص في التخفيف من التأثير النفسي الضار للإجهاد الناتج عن الصدمة، وأن الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من الامتحان كانوا أكثر عرضة لاستخدام الدعم العاطفي والوظيفي وإعادة التفسير الإيجابي والعلاقات العامة، والتعامل مع التركيز على الهدف، وأقل في لوم الذات، والإنكار، وأظهرت الدراسات أيضاً أن الامتحان ارتبط بانخفاض الإرهاق، ومخاطر الانتحار، والاكتئاب (Tong & Oh, 2021) والأشخاص الذين يشعرون بالامتحان في كثير من الأحيان يتمتعون برفاهية أفضل ويشعرون بضغط أقل بشكل عام (Jiang et al., 2022).

ومن النظريات المفسرة للامتحان: نظرية التوسع والبناء: وتشير هذه النظرية إلى أن الامتحان يساعد على بناء وتوسيع تفكير كل فرد وإدراكه للواقع، مما يساعده على رؤية الجوانب المظلمة والخفية للحياة اليومية بشكل كامل، وبالتالي مساعدته على تجنب التحيزات السلبية خاصة أثناء حالة عدم اليقين في الوقت نفسه، ومكافحة الاضطرابات النفسية والضغوط بشكل عام، مما يساعدهم على تحسين رفاههم النفسي (Nguyen & Le, 2021). وترى فريديريكسون أن المشاعر الإيجابية يتم اختبارها في كثير من الأحيان وتفترض إلى أن الامتحان يعمل بشكل عام، ويعد كونه إحدى العواطف الإيجابية، فعندما يشعر الناس بالامتحان أكثر يكون لديهم إمكانية الوصول إلى طرق أكثر للتعامل مع الأفكار والمشاعر السلبية أكثر مما لا يشعرون بالامتحان؛ وأن الامتحان قد يعزز قوة العلاقات وتبني الأحداث الإيجابية والرفاهية اليومية، والامتحان يشمل عادة التركيز على الجوانب الإيجابية للحياة وتقديرها (Nezlek et al., 2019).

ويمكن أن تستند الأسس النظرية إلى فهم الوظائف الوقائية للامتحان؛ فالمشاعر الإيجابية توسع القدرات المعرفية والسلوكية وتبنيها في ميول مستقرة؛ فالامتحان يدفع المرء ليكون حساساً للآخرين ويحفز السلوك المفيد؛ بالإضافة إلى ذلك، قد يعزز الامتحان بانتظام القدرة على إجراء تحولات نفسية؛ فالأشخاص

المتنين يمكن أن يكونوا مدفوعين برغباتهم الاجتماعية الإيجابية نحو التفكير في طرق مختلفة لمساعدة الناس، وبالتالي تعزيز عقلية مرنة تتقبل الأفكار المتنوعة، ويمرور الوقت يخلق ميول اجتماعية إيجابية مستقرة وانفتاح معرفي؛ أي أن الأفراد الذين يشعرون بالامتنان بشكل منتظم قد يصبحون أفراداً واعين اجتماعياً ولديهم طرق جديدة لمساعدة الآخرين ودعم المجتمع (Tong & Oh, 2021).

• نموذج التكيف مع الضعف والإجهاد :

ويفترض هذا النموذج بشكل عام أن يثير الامتنان ليكون طرق فعالة لتعزيز نمو العلاقات وتعزيز الرفاهية الفردية في أثناء الأزمة (Jiang et al., 2022).

• توجهات علم النفس الإيجابي:-

أشارت (Fredrickson, 2013) في نظرية توسيع المشاعر الإيجابية وبنائها إلى أن الامتنان مصدر إيجابي داخلي كأحد المشاعر الإيجابية مثله مثل الفرح والاهتمام والرضا والحب يتم تطويره مع مرور الوقت ويمكن استغلاله في أوقات الضغوط والشدائد، ويعتبر الامتنان واحداً من الفضائل الشخصية التي تسهم في تحسين الرفاهية النفسية وجودة الحياة.

• الدراسات السابقة

بعد مراجعة الدراسات والأطر النظرية السابقة وجد وفرة في الدراسات التي اهتمت بالامتنان في علاقته ببعض المتغيرات النفسية الأخرى؛ وتركز الباحثان في العرض التالي فقط على الدراسات التي اهتمت ببناء وتطوير أداة لقياس الامتنان، وأيضاً بالدراسات التي ركزت على دور الامتنان في العلاقة الزوجية وبما يخدم أهداف الدراسة الحالية

• دراسات تناولت الامتنان في علاقته ببعض المتغيرات النفسية

هدفت دراسة (Gordon, Arnette, Smith, 2011) إلى فحص العلاقة بين الامتنان والرضا الزوجي، شارك في هذه الدراسة (٥٠) زوجاً بمتوسط عمر بلغ ٢٠.٧ عاماً، تم استخدام منهجية السجلات اليومية لجمع التقييمات الذاتية لكل فرد من الشعور والتعبير عن الامتنان وكذلك الرضا عن العلاقة لمدة أسبوعين. أشارت النتائج إلى أن شعور الفرد وامتنانه المعبر عنه مرتبطان بشكل كبير بالرضا الزوجي.

كما أجرت (Feng, 2011) دراسة هدفت لبحث تأثير الرفاهية النفسية والامتنان والشعور بالوحدة على الرضا الزوجي بين عينة مكونة من (٥١) من الأزواج الأمريكيين من أصول كورية، وطبق عليهم مقاييس الرفاهية النفسية، ومقياس التعبير عن الامتنان، والشعور بالوحدة، ومقياس الرضا الزوجي. وأشارت النتائج إلى أن الرفاهية النفسية والامتنان يرتبطان بشكل إيجابي في حين ارتبطت الوحدة سلباً بالرفاهية النفسية والامتنان، أيضاً لم يكن هناك فروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة، ووجدت علاقة تنبؤية بين الرفاهية النفسية والامتنان على الرضا الزوجي.

قدم Williams(2012) دراسة استقصائية على الانترنت في الولايات المتحدة الأمريكية بهدف الكشف عن العلاقة بين الامتنان والرضا الزوجي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٣) طالب جامعي، طبق عليهم مقياس الامتنان، ومقياس الرضا الزوجي، وقد اشارت النتائج إلى وجود علاقة ايجابية بين الامتنان والرضا الزوجي بين الطلاب.

وفي هذا السياق اهتمت دراسة محمد(٢٠١٤) بالكشف عن علاقة التسامح والامتنان بالسعادة لدى طلاب الجامعة، والفروق بين الطلاب والطالبات في متغيرات الدراسة، وتكونت العينة من (٢٦٩) من طلاب جامعة المنيا، تراوحت أعمارهم بين (١٨ - ٢٢)، واستخدم الباحث مقياس الامتنان، ومقياس التسامح ومقياس السعادة، وتوصلت النتائج إلى تنبؤ الامتنان والتسامح بالسعادة لدى عينة الدراسة، كما أن الاناث أعلى من الذكور في التسامح، وكان الذكور أعلى من الاناث في الامتنان، ولم توجد فروق بينهما في السعادة.

وتناولت دراسة Robustelli & Whisman (2018) التحقق من العلاقة بين الامتنان وثلاثة من مجالات الرضا عن الحياة (الرضا في العلاقات، الرضا عن العمل، الرضا عن الصحة) والرضا عن الحياة بشكل عام، طبقت الدراسة على (٩٤٥) مشاركاً من متوسطي الأعمار وكبار السن من الولايات المتحدة الأمريكية واليابان. اشارت النتائج الى أن الامتنان يرتبط بمجالات معينة من الرضا عن الحياة فيوجد علاقة ارتباطية ايجابية بين الامتنان والرضا عن العلاقات والحياة بشكل عام في حين لا توجد مع الرضا عن العمل والصحة. كما اشارت النتائج إلى أن النساء والأفراد الذين كانوا يعيشون في الولايات المتحدة الأمريكية كانوا أكثر انبساطاً وامتناناً.

وفي اطار الدراسات التي اهتمت بقياس الامتنان جاءت دراسة صهوان(٢٠١٨) للتحقق من البنية العاملية لمقياس الامتنان والذي أعده واتكينز وزملائه(٢٠٠٣) لدى طلاب الجامعة، وذلك على عينة مكونة من (٢٥٥) طالبا وطالبة بكلية التربية جامعة السادات، وتوصلت النتائج إلى ملائمة النموذج للبيانات المستمدة، واستخلاص ثلاثة عوامل لمقياس الامتنان تمثلت في (تقدير الآخرين، والامتنان البسيط، والشعور بالوفرة)، مشتتلا على (١٧) عبارة، كما توافرت دلالات متعددة للصدق التقاربي والبنائي والتمييزي، كما ظهر للمقياس مؤشرات ثبات مناسبة.

وفي نفس الإطار أجريت دراسة (Tomaszek, & Lasota, 2018) للكشف عن الكفاءة السيكومترية لمقياس الامتنان لدى الطلاب الجامعيين، وتكونت عينة الدراسة الاجمالية من (٢٨٧) من الطلاب والراشدين، وأسفر التحليل العملي عن استخراج ثلاثة عوامل (عدم الاحساس بالحرمان، وتقدير الأشياء البسيطة، وتقدير الآخرين، وفسرت الثلاث عوامل (٥٠,٩%) من التباين الكلي، وبلغ معامل ألفا كرونباخ(٠,٨٨)، وحقق المقياس ثبات وصدق وبنية عاملية مرتفعة.

وكذلك دراسة عزب ومصطفى ومصباح (٢٠١٩) والتي تحققت من الكفاءة السيكومترية لمقياس الامتحان لدى عينة من طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٠) طالب وطالبة، تراوحت أعمارهم بين (١٨ - ٢٢) سنة، وتوصلت النتائج إلى أن عبارات المقياس (٣٠) عبارة تشتمل على عاملين الأول الامتحان لله سبحانه وتعالى، والامتحان لمن أسدوا لنا خدمة من البشر، وحقق المقياس درجة عالية من الثبات (ألفا كرونباخ = ٠.٩٢)، وكذلك درجة عالية من الاتساق الداخلي والصدق.

وفي نفس السياق أهتمت دراسة Cain, Cairo, Duffy, Meli, Rye, & Worthington (2019) بتطوير مقياس للامتحان في بيئة العمل، وتكونت عينة الدراسة من (٧٣٦) موظفاً، وأسفرت نتائج التحليل العاملي الاستكشافي عن عاملين (الامتحان لبيئة العمل الداعمة، والامتحان للعمل الجاد)، كما ظهر تحقق درجة عالية من الصدق والثبات والاتساق الداخلي، والبنية العاملية للمقياس.

وأجرى (Nezlek, Krejtz, Rusanowska, & Holas, 2019) دراسة للتحقق من العلاقة بين الامتحان والرفاهية النفسية، وشارك فيها (١٣١) من البالغين، ووصفوا خلال يومهم رفاهم اليومي، ومدى امتنانهم في ذلك اليوم على مدار اسبوعين، ومن أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة من خلال تحليلات النمذجة متعددة المستويات أن المشاعر اليومية من الامتحان ارتبطت بشكل إيجابي بالرفاهية على المستوى الشخصي.

كما أجرى (Bono, Reil, & Hescox 2020) دراسة هدفت إلى التحقق من الدور الوسيط للامتحان في العلاقة بين الضغوط والرفاهية النفسية لدى الطلاب، طبقت الدراسة على (٨٦ طالباً)، وأظهرت النتائج أن الامتحان يعزز الرفاهية النفسية لطلاب الجامعات والتعامل بشكل أفضل أثناء الأزمات، وتبين الدور الوسيط للامتحان في العلاقة بين الضغوط والرفاهية والنفسية.

وهدفت دراسة (Nguyen & Le 2021) إلى فحص العلاقة بين التعاطف الذاتي والرفاهية النفسية ودور الامتحان كمتغير وسيط بينهما، وكان عدد المشاركين (٥٠٩) من البالغين الفيتناميين (م = ٣١.٧١، ع = ٧.٢٨)، وتم استخدام مقياس التعاطف الذاتي، ومقياس الامتحان ومقياس الرفاهية النفسية. وأظهرت النتائج الدور الوسيط للامتحان في هذا النموذج معنوياً عند مستوى ثقة ٩٥٪، كما ظهر أن زيادة التعاطف مع الذات والامتحان يمكن أن يساعد في تحسين الرفاهية النفسية وتقليل تأثير ضغوط فيروس كورونا المستجد (كوفيد ١٩) والمخاوف على الصحة النفسية للأفراد.

وقام (Taylor, Bailey, Herrera, Nair, Adams, 2021) بدراسة هدفت إلى تقييم العلاقة بين ضغوط والامتحان على الصحة النفسية للأمهات (ن = ٢٠٠)، وتم استخدام مقاييس أحداث العلاقة المجهدة والامتحان، والصحة النفسية، ووجدت

نتائج الدراسة أن الامتتان ارتبط سلبيا بضغط الحياة ، كما أن تعزيز الامتتان لدى الأمهات يمكن أن يكون له فوائد لصحتهن النفسية.

وفحصت دراسة (Biber, Melton, & Czech (2020) العلاقة بين قلق الطلاب الجامعيين والتفاؤل والامتتان وإدراك النشاط البدني، وبلغ حجم العينة (١٦٤٠) مشاركا وكشفت نتائج هذه الدراسة عن وجود علاقة سلبية دالة بين القلق وكلا من التفاؤل (ر = ٠.٣٦)، والامتتان (ر = ٠.١٢).

واهتمت دراسة Wolfe (2021) بالتعرف على دور الامتتان بأعراض الصحة النفسية المرتبطة بالوباء. وتكونت العينة من (٤٠٤) من طلاب الجامعات، واستخدم مقياس الامتتان، ومقياس التعرض للإجهاد الوبائي أثناء الجائحة، ووجدت نتائج الدراسة أن الامتتان ارتبط باستجابات اجتماعية أكثر تكيفا وإيجابية أثناء الوباء. ووجد أيضا على أن تقييمات الامتتان للوباء توسطت العلاقة بين التعاطف مع الذات والصحة النفسية.

وأجرى Tong & Oh (2021) دراسة مسحية بداية أزمة جائحة كورونا المستجد (كوفيد ١٩) في سنغافورة. لفحص مشاعر الامتتان وعلاقته بالاستجابات التكيفية لجائحة فيروس كورونا المستجد، وتكونت عينة الدراسة من السنغافوريين الصينيين (ن=٣٧١) بمتوسط عمري ١٨ - ٥٣ عاما. وكشفت النتائج أن الامتتان ارتبط بشكل دال وإيجابي بتأييد تدابير الوقاية من الفيروسات، والانفتاح على طرق مختلفة لدعم رفاهية الآخرين.

كماهدفت دراسة السيد (٢٠٢٢) إلى الكشف عن العلاقة بين الطلاق العاطفي وكلا من الامتتان ونمط السلوك (أ) لدى عينة من المتزوجين بمحافظه جدة، كما تحققت من الفروق بين الأزواج والزوجات في جميع متغيرات الدراسة، واشتملت الدراسة على عينة قوامها (٣٠٠) من الأزواج والزوجات بمحافظه جدة منهم (١٥٠ ذكور، ٥٠ إناث)، تراوحت أعمارهم بين (٣٠ - ٥٠) سنة، طبق عليهم مقياس الطلاق العاطفي، ومقياس الامتتان، ومقياس نمط السلوك (أ). واستخدم المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن. توصلت النتائج إلى وجود ارتباط سالب بين الامتتان والطلاق العاطفي، ووجود ارتباط موجب بين نمط السلوك (أ) والطلاق العاطفي، كما ظهر أن الزوجات أعلى من الأزواج في جميع متغيرات الدراسة، وأوصت الدراسة بتصميم برامج إرشادية وعلاجية للحد من الآثار السلبية للطلاق العاطفي ونمط السلوك (أ)، وتنفيذ برامج وقائية وتنموية لتنمية المتغيرات الإيجابية كالامتتان.

وفي دراسة قدمها كلا من Handa, Rikhi, (2022) للبحث في العلاقة بين الامتتان والسعادة بين طلاب الجامعات هدفت لتحديد ما إذا كان الفرد الأكثر سعادة هو الأكثر عرضة لإظهار الامتتان من الشخص الغير السعيد، كما

تناولت الدراسة العلاقة بين جوانب الامتتان (عدم الشعور بالحرمان، تقدير الآخرين، و التقدير البسيط) و السعادة، تم تطبيق استبانات لمقاييس السعادة والامتتان على (١٦٨) مشاركا وقد اشارت النتائج لقوة العلاقة بين الامتتان والسعادة وإلى أن الشخص الأكثر سعادة يعبر عن امتتان أكثر من الشخص غير السعيد .

وفحصت دراسة (Jiang, Chiu, & Liu, (2022) العلاقات بين كلا من الدعم الإيجابي اليومي والامتتان والضغط اليومي لدى الأزواج، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٨) من الأزواج تراوحت أعمارهم بين ٢٨ إلى ٧١ عاما، ووجدت النتائج أن الدعم الإيجابي اليومي كان مرتبطا سلبا بالإجهاد اليومي، بوساطة مشاعر الامتتان اليومية. وفي اليوم الذي أبلغ فيه الشخص عن دعم إيجابي أكثر من غيره، أبلغ هذا الشخص أيضا عن مستوى أعلى من مشاعر الامتتان ومستوى أقل من الإجهاد، بغض النظر عن العمر، وأظهرت هذه النتائج كيف يرتبط الدعم الإيجابي اليومي الأكبر بمشاعر الامتتان اليومية، والتي بدورها مرتبطة بضغط يومية أقل أثناء الأزمة.

• تعليق عام على الدراسات السابقة

عرضت الباحثتان مجموعة من الدراسات التي تناولت إعداد أدوات مقننة لقياس الامتتان والتحقق من كفاءتها السيكومترية، كما تم عرض لبعض الدراسات التي أوضحت العلاقة بين الامتتان وبعض المتغيرات الايجابية

كارضا عن الحياة والرضا الزوجي والسعاد والرفاهية النفسية والتفازل، ودور الامتتان في خفض بعض المتغيرات السلبية كالضغوط النفسية والاجهاد النفسي والطلاق العاطفي والقلق وخلصت الباحثتان إلى بعض النقاط الأساسية كالتالي:

« يتضح من نتائج البحوث السابقة اهتمام الدراسات الأجنبية بدور الامتتان كمتغير ايجابي في التنبؤ بالرضا الزوجي، والرضا عن الحياة والسعادة والرفاهية النفسية، إلا أنه توجد ندرة في الدراسات التي اهتمت ببناء مقياس للامتتان في العلاقة الزوجية والتحقق من خصائصه السيكومترية سواء في البيئة الأجنبية، أو البيئة العربية، ومن هنا برزت الحاجة لإجراء الدراسة الحالية لسد ثغرة في هذا المجال .

« تزايد الإهتمام بقياس الإمتتان لدى المراحل العمرية المختلفة في الفترة الأخيرة وخاصة لدى طلاب الجامعة، وأيضا في بيئات مختلفة كبيئة العمل، وبيئة الأسرة وذلك لإدراك الباحثين لأهميته في تحقيق الرضا عن الحياة والرفاهية النفسية.

« من خلال عرض لبعض الدراسات السابقة يتضح تنوع الباحثين في تحديد الأبعاد والمكونات المختلفة للإمتتان، وقد استفادت الباحثتين من تعدد الرؤى في استخلاص أبعاد الإمتتان بالدراسة الحالية.

«أمدت الدراسات السابقة الباحثين برؤية واضحة عن الإمتنان، وطرق بناء المقياس وصياغة فقراته وبدائل الإجابة، وتم الاستفادة منها عند تصميم المقياس في الدراسة الحالية.

«بالاطلاع على الدراسات السابقة يتضح الأهمية النظرية والتطبيقية لموضوع الإمتنان والاحتياج الواضح لإعداد مقياس يتناسب مع الفئة العمرية محل الدراسة وهي فئة الأزواج والزوجات، وايضا في البيئة السعودية، وهو ما يميز الدراسة الحالية.

«أهتمت الدراسة الحالية بالتحقق من البناء العملي للمقياس من خلال التحليل العملي الاستكشافي ثم التحليل العملي التوكيدي ويعتبر ذلك اضافة للدراسة الحالية في هذا المجال، حيث اكتفت الدراسات السابقة في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدواتها على أساليب احصائية مثل الاتساق الداخلي، ومعامل ألفا كرونباخ، وصدق المحكمين.

• الطريقة والإجراءات :

• منهج الدراسة:

اعتمدت الباحثتان على المنهج الوصفي التحليلي، وهو المنهج الأكثر ملائمة للإجابة على أسئلة الدراسة. وفي الدراسة الحالية يتم التحقق من الخصائص السيكومترية والبناء العملي لمقياس الامتنان من خلال الأساليب الاحصائية المناسبة لذلك.

• مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة من جميع الأزواج والزوجات السعوديين.

• عينة الدراسة:

تم تطبيق المقياس على تكونت من (٦٣٠) من الأزواج والزوجات بمحافظة جدة وذلك للتحقق من الصدق والثبات لمقياس الامتنان في العلاقة الزوجية، تراوحت أعمارهم بين (٢٥، ٥٥) سنة، وتم التطبيق عليهم من خلال استبيان الكتروني عبر وسائل التواصل الاجتماعي واتس آب مع إعطائهم الأهمية في قبول أو رفض المشاركة في الدراسة في نموذج الاستبانة الإلكترونية، كما تم تفعيل أيقونة عدم إرسال النموذج في حال عدم الرغبة في إكمال الإجابة على المقاييس، وأخيراً الالتزام بعدم الإضرار بالمشاركين من خلال الكشف عن هويتهم، أو نشر أي معلومات خاصة بهم دون إعلامهم، وذلك بهدف طمأننتهم للمشاركة في الدراسة الحالية.

والجدول التالي يوضح خصائص عينة الدراسة

جدول (١) يوضح خصائص عينة الدراسة

النسبة المئوية	التكرار	المتغير
		النوع
%٤٧.١	٣٠٠	ذكر
%٥٢.٩	٣٣٠	انثى
		العمر
%٣٦.٧	٢٠٠	٣٥-٢٥
%٣٩.٧	٢٥٠	٤٥-٣٦
%٢٨.٥	١٨٠	٥٥-٤٦
		مستوى دخل الأسرة
%٩.٥	٤٠	منخفض
%٥٩.٥	٣٧٥	متوسط
%٣٤	٢١٥	مرتفع
		العمل
%٧٣	٤٦٠	أعمل
%٢٧	١٧٠	لا أعمل

يتضح من الجدول السابق أن تقارب عينة الدراسة من الذكور والآنث، والنسبة الأكبر في الفئة العمرية من (٣٦- ٤٥) بنسبة (٣٩,٧%) من حجم العينة، أما فيما يتعلق بمستوى دخل الأسرة جاءت النسبة الأكبر لدى فئة الدخل المتوسط بنسبة (٥٩,٥%)، وكانت النسبة الأكبر في توزيع العينة من حيث العمل فئة أعمل بنسبة (٧٣%).

• الأساليب الإحصائية المستخدمة:-

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS. v.22) وبرنامج التحليل الإحصائي (AMOS. v.23) لإجراء التحليلات الإحصائية، والأساليب المستخدمة في الدراسة هي:

« التحليل العاملي الاستكشافي *Exploratory Factor Analysis* للكشف عن البنية العاملية للمقياس من حيث عدد العوامل وتشعب الفقرات عليها، وأيضا التحليل العاملي التوكيدي *Confirmatory Factor Analysis*، وذلك لاختبار مدى مطابقة نموذج المقياس للبيانات، ومعامل ارتباط بيرسون *Pearson Correlation*، وجميع الأساليب الإحصائية جاءت لحساب صدق أداة الدراسة.

« معامل ألفا كرونباخ *Cronbach's Alpha* والتجزئة النصفية *Split-Haif Method*؛ بحساب معامل الارتباط بين النصفين، ومعادلة سبيرمان - براون ومعامل جتمان للتحقق من ثبات أداة الدراسة.

• خطوات اعداد المقياس:

تم مراجعة الدراسات السابقة العربية والأجنبية بما تتضمنه من تراث نفسي ونظريات ودراسات بحثية تناولت الإمتنان في الفترة من ٢٠٠٠ وحتى ٢٠٢٣ (مرفق بعضها بقائمة المراجع)، وذلك للتعرف على طبيعة وأبعاد الإمتنان، كما تم الاطلاع على عدد من المقاييس الخاصة بالإمتنان ومنها مقياس الامتنان ذو

البنود الستة إعداد Mc cullough, Emmons&Tsang.2002، ومقياس الامتنان إعداد Watkins,Etal ومقياس الامتنان للمراهقين الفائقين أكاديميا إعداد هيام صابر(٢٠١١)، ومقياس الامتنان إعداد رشا عصام الدين (٢٠١٣)، ومقياس الامتنان للمراهقين الأيتام إعداد حواء ابراهيم(٢٠١٦)، ومقياس الامتنان للشباب الجامعي إعداد سارة حسام الدين (٢٠١٦)، ومقياس الامتنان إعداد منال محمود(٢٠١٨)، ومقياس الامتنان لأسماء فتحي(٢٠٢٠)، ولوحظ تنوع وتعدد الأبعاد المشتملة عليها المقاييس، ومنها الخبرات والتعبيرات الخاصة بالامتنان، ومظاهر الامتنان، والأنشطة المتعلقة بالامتنان، وتجربة الامتنان، وتم الاستفادة من هذه المقاييس في تصميم وصياغة بنود المقياس بما يتلائم مع طبيعة وثقافة المجتمع السعودي والمرحلة العمرية لعينة البحث وهي الأزواج والزوجات، وتم تحديد التعريف الإجرائي للأداة السابق ذكره في تعريف متغير الدراسة، والذي يساعد على القياس الواضح للمتغير، كما تم حصر لجميع الأبعاد الواردة في المقاييس السابقة وتحليلها، وتم تحديد بعدان رئيسيان لمقياس الإمتنان وهما:

• **البعد الأول: مظاهر الامتنان:-**

قائمة الأشياء التي نكون ممتنين لها، والتعبير اللفظي والمعنوي والسلوكي عن الامتنان والتي يشعر بها الطرف الآخر ويدين بالشكر والعرفان لها ويقدرها.

• **البعد الثاني: أهمية الامتنان في العلاقة الزوجية:-**

إدراك الزوج والزوجة أهمية الامتنان في العلاقة الزوجية والتي من شأنها أن تحقق للزوجين الرضا والسعادة، وزيادة قدرة الزوجين على مواجهة التغيرات والتحديات وتخفيف من الطلاق العاطفي.

وفي البداية تم توجيه سؤال مفتوح عن معنى الامتنان ومظاهره وأهميته لدى مجموعة من المتزوجين (ن=٦٠) منهم (٤٠ زوجة، ٢٠ زوج) تراوحت أعمارهم بين (٢٠ - ٣٠) سنة وتم تحليل استجاباتهم وتكون المقياس من (١٨) عبارة وتضمن بعدين الأول بعد مظاهر الامتنان(١١) عبارة، وتضمن العبارات رقم (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦ - ٧ - ٨ - ٩ - ١٠ - ١١)، والثاني بعد أهمية الامتنان في العلاقة الزوجية(٧)عبارات، وتضمن العبارات رقم (١٢ - ١٣ - ١٤ - ١٥ - ١٦ - ١٧ - ١٨)، ويتم الإجابة على عبارات المقياس بالاختيار من (تنطبق كثيرا، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق قليلا، لا تنطبق تماما)، وتأخذ درجات(١،٢،٣،٤)، وجميع العبارات في الاتجاه الموجب، كما تم صياغة تعليمات المقياس لتوضح الهدف منه وأيضا طريقة الاستجابة، كما تم تطبيق المقياس على (٥٠) من الأزواج والزوجات السعوديين، منهم (٤٠ زوجة، ١٠ أزواج)، وذلك للتأكد من وضوح العبارات وتوحد فهمها بينهم، وخلو المقياس من العبارات الغامضة، ولم يسفر ذلك عن أي ملاحظات أو تعديل في صياغة أي من العبارات.

• نتائج الدراسة :

نعرض فيما يلي النتائج التي كشفت عنها مختلف التحليلات الإحصائية التي أجريت لإعداد مقياس الامتنان في العلاقة الزوجية من خلال الإجابة على تساؤلات الدراسة كالتالي:

• السؤال الأول: : ما دلالة صدق مقياس الامتنان في العلاقة الزوجية وبناءه العاملي لدى عينة من المتزوجين السعوديين؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب صدق المقياس باستخدام عدة طرق يتم عرضها كالتالي:

• أولاً:- صدق المحكمين:-

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال علم النفس والارشاد النفسي، بلغ عددهم (٧) محكمين؛ وذلك لإبداء الرأي حول مدى ملائمة العبارات لما يقيسه المقياس، ومدى وضوح وسلامه الصياغة اللغوية للعبارات، ووجود تعديل بالحذف أو الإضافة لبعض عبارات المقياس، والجدول التالي يوضح النسب المئوية للموافقة على كل عبارة من عبارات وتم إجراء التعديلات في ضوء ملاحظاتهم، والأخذ بالتدرج الرباعي لفقرات المقياس.

جدول (٢) نسب اتفاق المحكمين على عبارات مقياس الامتنان في العلاقة الزوجية

عبارات المقياس				عبارات المقياس			
غير موافق	تعديل	موافق	العبارة	غير موافق	تعديل	موافق	العبارة
-	-	%١٠٠	١٠	-	%٤,١٠	%٩٥,٩٠	١
-	-	%١٠٠	١١	-	%٢,٢٠	%٩٧,٩١	٢
-	%٢,٠٠	%٩٨,٠٠	١٢	-	٠	%١٠٠	٣
-	٠	%١٠٠	١٣	-	٠	%١٠٠	٤
-	٠	%١٠٠	١٤	-	%١,٠٠	%٩٩,	٥
-	%١,٢٠	%٩٨,٨٠	١٥	-	%٢,١٨	%٩٧,٨٢	٦
-	-	%١٠٠	١٦	-	٠	%١٠٠	٧
-	-	%١٠٠	١٧	-	٠	%١٠٠	٨
-	-	%١٠٠	١٨	-	٠	%١٠٠	٩

وبعد اطلاع الباحثين على ملاحظات المحكمين على عبارات المقياس، يتضح أن هناك نسبة اتفاق على عبارات المقياس، وهي العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (%٩٥) فأكثر، وبالتالي تم الإبقاء على تلك العبارات، كما تم تعديل صياغة بعض عبارات المقياس وفقاً لما أشار إليه المحكمون.

• ثانياً:- الصدق التمييزي:

قامت الباحثتان بسحب ٢٧% من طريفي التوزيع، وتم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد العينة على المقياس، وتم استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين، وظهرت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي:

جدول (٣) يوضح نتائج اختبار "ت" لمقياس الإمتنان في العلاقة الزوجية

المقياس	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلائل الإحصائية
الدرجة الكلية لمقياس الإمتنان في العلاقة الزوجية	العليا	١٢٥	٧٨.٥٥	٥.٣٤	٣٢.٠٤	دالة عند ٠.٠١
	الدنيا	١٢٩	٦٠.١١	٢.٠٨		

يتضح من الجدول السابق أن قيم "ت" بلغت (٣٢.٠٤)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا على الدرجة الكلية للمقياس، ويؤكد ذلك تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الصدق التمييزي.

• ثالثاً: حساب الصدق البناء العاملي للمقياس بإجراء التحليل العاملي الاستكشافي:

قامت الباحثتان بحساب الصدق العاملي لمقياس الامتنان في العلاقة الزوجية، من خلال إجراء التحليل العاملي الاستكشافي لاستجابات عينة الدراسة على فقرات المقياس والمكونة من (١٨) فقرة، وللتأكد من مدى كفاية عينة الدراسة أجري اختبار (KMO (Kaiser-Meyer Olkin Measure of Sampling Adequacy) وبلغت قيمته (٠.٨٦) مما يعطي مؤشراً جيداً لصلاحية العينة لإجراء التحليل العاملي، كذلك جاءت قيمة اختبار Bartlett's Test of Sphericity دالة عند مستوى (٠.٠١)، وبهذا فإن مصفوفة الارتباطات صالحة لإجراء التحليل العاملي. وبناءً على ذلك تم إجراء التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية مع تدوير متعامد للمحاور بطريقة الفاريماكس Varimax، ولتحديد عدد العوامل المستخرجة تم استخدام اختبار الجذر الكامن Eigen value والذي يمثل كمية التباين التي يسهم بها كل عامل، وقد اعتُمد محك كايزر Kaiser والذي يشترط أن تزيد قيمة الجذر الكامن للعوامل عن الواحد الصحيح، ويوضح الجدول التالي تشعبات فقرات المقياس على العوامل المستخرجة؛ ويعتبر التشعبات التي تصل إلى ٠.٤ أو أكثر تشعبات ذات دلالة إحصائية.

والجدول (٤) يوضح نتائج تشعب بنود المقياس على هذه العوامل : يتضح من الجدول أن جميع عبارات المقياس وعددها (١٨) عبارة، أسفرت التحليل العاملي عن عاملان استوعبت (٤٨,٧٤٪) من التباين الكلي، العامل الأول فسر (١٥,٩٨٪) من التباين الكلي، ويجذر كامن ٤,٥٥ وتألّف من (١١) عبارة، وتراوحت التشعبات بين (٤٨,٧٢)، وبمراجعة مضمون العبارات وجد أنها تشير في مجملها إلى الاعتراف بالشكر الزوجين بعضهما لبعض، وتقدير التضحيات، وتقديم الهدايا في المناسبات، والتعبير عن الحب والمشاعر الطيبة، وتقدير كل الخدمات المقدمة تجاه الزوجين، وبالتالي أمكن تسمية العامل "مظاهر الامتنان"، أما العامل الثاني فقد فسر (١٤,٨٠٪) من التباين الكلي، ويجذر كامن (٤,٣٩)، وتألّف من (٧) عبارات، تراوحت التشعبات بين (٥٨,٧٠)، وبمراجعة مضمون العبارات وجد أنها تشير في مجملها إلى دور الامتنان في العلاقة الزوجية حيث أن التعبير عن الامتنان يجعلنا أكثر سعادة ورضا، ويزيد من قدرتنا على مواجهة التغيرات والتحديات، ويعمّل على

جدول (٤) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لقياس الإمتنان في العلاقة الزوجية (ن=٦٣٠)

الأبعاد		البند
البعد الثاني	البعد الأول	
	,٥٠	١
	,٥٥	٢
	,٥٢	٣
	,٤٩	٤
	,٤٨	٥
	,٧٠	٦
	,٧٢	٧
	,٦٤	٨
	,٦٦	٩
	,٤٩	١٠
	,٥٤	١١
,٥٨		١٢
,٥٦		١٣
,٦٠		١٤
,٦٢		١٥
,٦٧		١٦
,٧٠		١٧
,٦٨		١٨
٤,٣٩	٤,٥٥	الجنز الكامن
١٤,٨٠	١٥,٩٨	نسبة التباين

استقرار الحالة العاطفية، ويشجع على كل سلوك مقبول اجتماعيا، وبالتالي تسمية العامل "أهمية الامتنان في العلاقة الزوجية" وجميع التشعبات دالة وموجبة.

ومن خلال نتائج التحليل العاملي الاستكشافي يلاحظ اتفاق نتائج الدراسة الحالية مع عدد من نتائج الدراسات السابقة التي اهتمت بتطوير مقياس للامتنان سواء كان ذلك هدفها الأساسي أو ضمن أهدافها واتفقت مع ما توصلت له بعض الدراسات، منها دراسة (Watkins, Wood, Stone, Kolts, 2003) حيث اشتمل المقياس على بعدين (الامتنان الروحي، الامتنان الشخصي)، وأيضا دراسة عزب ومصطفى و مصباح (٢٠١٩) حيث تضمن المقياس بعدين الأول (الامتنان لله، والثاني الامتنان لمن أسدو إلينا خدمة من البشر).

• رابعا- التحليل العاملي التوكيدي:

تم التحقق من البناء العاملي لمقياس الامتنان في العلاقة الزوجية من خلال التحقق من التحليل العاملي التوكيدي على الارتباطات البينية بين درجات أفراد العينة، والتأكد من تطابق العوامل المستخرجة من التحليل العاملي الاستكشافي (العاملان)، وتم حساب كل من معاملات الانحدار المعيارية ومعاملات الانحدار اللامعيارية والخطأ المعياري والقيمة الحرجة التي تعادل قيمة "ت" ودلالاتها، والاعتماد على مؤشرات المطابقة، وقد أسفرت النتائج عن مطابقة النموذج للبيانات مطابقة جيدة إلى حد كبير فقد جاءت مؤشرات حسن المطابقة كما يوضحها الجدول التالي :

جدول (٥) مؤشرات حسن المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الإمتنان في العلاقة الزوجية

القيمة	مؤشر حسن المطابق
0.054	Root mean square error of approximation (RMSEA)
0.049	RMSEA 90% CI lower bound
0.058	RMSEA 90% CI upper bound
,981	Comparative Fit Index (CFI)
,962	Tucker-Lewis Index (TLI)
0.069	Standardized root mean square residual (SRMR)
259.799	Hoelter's critical N ($\alpha = .05$)
275.680	Hoelter's critical N ($\alpha = .01$)
0.986	Goodness of fit index (GFI)
0.749	McDonald fit index (MFI)

يتضح من الجدول السابق أن النموذج المفترض لمقياس الإمتنان في العلاقة الزوجية يطابق بدرجة كبيرة بيانات العينة حيث كانت قيم مؤشرات المطابقة جميعها قيم مرتفعة وقريبة من حدها الأقصى (واحد صحيح)، وتتمتع بنموذج قياسي جيد، وكذلك مؤشر جذر متوسط مربع خطأ التقريب RMSEA كان ٠,٠٩، ومؤشر المطابقة المقارن (CFI) ٩8، ومؤشر تاكر - لويس (TLI) ٩6، وهو ما يؤكد البناء العملي للمقياس؛ وجاءت تشبعات عبارات المقياس جميعها أكبر من ٠,٤، وجاءت جميع قيم "z" دالة عند مستوى ٠,١، كما أن النتائج التحليل أسفرت عن شرط الاعتدالية المتدرجة، وهو ما يؤكد صدق النموذج وأن عبارات المقياس تتشعب على بعدي الإمتنان في العلاقة الزوجية، وتتطابق بشكل جيد مع العوامل المستخرجة من الصدق العاملي الاستكشافي. وقد أوضحت المراجع العلمية الحديثة في القياس النفسي أنه كلما اقتربت قيمة المؤشر من الواحد الصحيح تدل على جودة التطابق (الشرييني، ٢٠٢٣). ويؤكد ذلك على البنية العملية الثنائية لمقياس الإمتنان في العلاقة الزوجية، وملائمة النموذج لمقياس الإمتنان لدى الأزواج والزوجات.

وكانت تشبعات المفردات على العاملين كما بالجدول (٦) :

ويتضح من الجدول أن تشبعات بعد مظاهر الإمتنان تراوحت بين ٠,٦٨ إلى ٠,٨٥، وتراوحت تشبعات بعد أهمية الإمتنان في العلاقة الزوجية بين ٠,٥٥ إلى ٠,٦٨، وجميعها التشبعات لأبعاد المقياس دالة احصائياً. مما يؤكد على البنية العملية الثنائية للمقياس ومدى ملائمته في قياس الإمتنان لدى الأزواج والزوجات بالملكة العربية السعودية.

جدول (٦) يوضح تشبع المفردات على عاملي مقياس الإمتنان في العلاقة الزوجية

م	التشبع	الخطأ المعياري	قيمة Z
بعد مظاهر الامتنان			
١	٠.٧٤	٠.١٨	١.٥٣
٢	٠.٨٥	٠.٢٢	١.٨٨
٣	٠.٧٣	٠.٢٣	١١.٢٤
٤	٠.٦٩	٠.٢٥	١.٨٠
٥	٠.٨٣	٠.١٩	١١.١٦
٦	٠.٧٩	٠.٢٦	١.٧٤
٧	٠.٨٩	٠.٢١	١١.٩٣
٨	٠.٦٨	٠.٢٤	١.٧٧
٩	٠.٧٥	٠.١٨	١١.١٢
١٠	٠.٨٥	٠.٢٢	١.٦٩
١١	٠.٨٠	٠.٢٣	١١.٧٣
بعد أهمية الامتنان في العلاقة الزوجية			
١٢	٠.٥٥	٠.٣٠	١.٦٦
١٣	٠.٥٩	٠.٢٥	١١.٥٨
١٤	٠.٦٨	٠.٢١	١٢.١١
١٥	٠.٧٠	٠.٢٦	١٣.١٠
١٦	٠.٥٨	٠.٢٨	١٣.٤٥
١٧	٠.٦٦	٠.٢٩	١٥.٧٨
١٨	٠.٦٢	٠.٣١	١٦.٩٢

• خامسا- الاتساق الداخلي

◀ حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل الارتباط بين البند والدرجة الكلية وكانت قيم معاملات الارتباط على النحو التالي :

جدول (٧) الاتساق الداخلي لعبارات مقياس (البند والدرجة الكلية)

البند	الارتباط بالدرجة الكلية	البند	الارتباط بالدرجة الكلية
١	♦♦٠.٦٦	١٠	♦♦٠.٧٩
٢	♦♦٠.٦٩	١١	♦♦٠.٧٨
٣	♦♦٠.٧٨	١٢	♦♦٠.٨٥
٤	♦♦٠.٨٠	١٣	♦♦٠.٩٠
٥	♦♦٠.٨٧	١٤	♦♦٠.٧٠
٦	♦♦٠.٨٥	١٥	♦♦٠.٧٦
٧	♦♦٠.٨٩	١٦	♦♦٠.٧٧
٨	♦♦٠.٧٥	١٧	♦♦٠.٨٥
٩	♦♦٠.٧٩	١٨	♦♦٠.٧٩

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين البند والدرجة الكلية مرتفعة حيث تراوحت بين (٠.٦٦ ، ٠.٩٠) وجميعها بدلالة ٠.١.

« حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل الارتباط بين البند في البعد والدرجة الكلية على البعد وكانت قيم معاملات الارتباط على النحو المبين:

جدول (٨) الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الإمتنان (البند والبعد)

أهمية الامتنان في العلاقة الزوجية		مظاهر الامتنان	
الارتباط بالبعد	البند	الارتباط بالبعد	البند
♦♦٠,٧٩	١٢	♦♦٠,٦٥	١
♦♦٠,٦٧	١٣	♦♦٠,٦٧	٢
♦♦٠,٨٠	١٤	♦♦٠,٧٠	٣
♦♦٠,٨٢	١٥	♦♦٠,٧٣	٤
♦♦٠,٧٧	١٦	♦♦٠,٧٣	٥
♦♦٠,٧٨	١٧	♦♦٠,٦٩	٦
♦♦٠,٧٩	١٨	♦♦٠,٧٥	٧
		♦♦٠,٦٨	٨
		♦♦٠,٧٨	٩
		♦♦٠,٦٧	١٠
		♦♦٠,٧٨	١١

يتضح من قيم معاملات الارتباط بالجدول السابق أنها مرتفعة وتراوحت معاملات الارتباط لبند البعد الأول مظاهراً الإمتنان بين (٦٥، ٧٨)، والبعد الثاني أهمية الامتنان في العلاقة الزوجية ما بين (٦٧، ٨٢)، وجميعها دالة عند ٠,٠١، مما يعني اتساق البنية الداخلية للمقياس.

« حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل الارتباط بين البعد والدرجة الكلية وكانت قيم معاملات الارتباط على النحو المبين:

جدول (٩) الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الإمتنان (البعد والدرجة الكلية)

مقياس الامتنان	أهمية الامتنان في العلاقة الزوجية	مظاهر الامتنان	
♦♦٠,٧٥	♦♦٠,٨٠	-	مظاهر الامتنان
♦♦٠,٨٦	-	♦♦٠,٧٧	أهمية الامتنان في العلاقة الزوجية
-	♦♦٠,٨٣	♦♦٠,٧٠	مقياس الامتنان

ويتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الإمتنان والدرجة الكلية تراوحت بين (٧٧، ٨٦)، وجميعها دالة عند ٠,٠١.

ومن خلال عرض جداول الاتساق الداخلي الثلاثة السابقة يتضح التجانس الداخلي لمقياس الامتنان في العلاقة الزوجية، وقدرة محتوى الفقرات على قياس ما يقصده المقياس، ومؤشراً جيداً على القوة التمييزية للفقرة.

• السؤال الثاني: ما دلالة ثبات مقياس الإمتنان في العلاقة الزوجية لدى عينة من المتزوجين السعوديين؟

وللاجابة عن هذا التساؤل تم حساب ثبات المقياس باستخدام عدة طرق يتم عرضها كالتالي:

تم حساب الثبات للمقياس بمضدراته باستخدام معامل ألفا كرونباخ ومعامل ثبات التجزئة النصفية وفيما يلي معاملات الثبات للأبعاد والمقياس ككل
جدول (١٠) يوضح معاملات ثبات مقياس الإمتنان في العلاقة الزوجية

معامل ثبات التجزئة النصفية			معامل ألفا كرونباخ	مقياس الإمتنان في العلاقة الزوجية
معادلة جتمان	بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون	معامل الارتباط بين النصفين		
٠,٧٩	٠,٨٢	٠,٧٨	٠,٨٢	مظاهر الامتنان
٠,٨٦	٠,٨٥	٠,٧٥	٠,٩٠	أهمية الامتنان في العلاقة الزوجية
٠,٨٩	٠,٨٧	٠,٧٧	٠,٩٣	المقياس ككل

يتضح من الجدول أنه تم حساب الثبات للمقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ وبلغت قيمته ٠,٩٣، وبعدها مظاهر الامتنان (٠,٨٢)، وبعدها أهمية الامتنان في العلاقة الزوجية (٠,٩٠)، وبلغ الثبات بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معامل الارتباط بين النصفين، وبعدها التصحيح بمعادلة سبيرمان براون، ومعادلة جتمان تراوحت معاملات الارتباط للبعدين بين (٠,٧٥، ٠,٨٦)، وللمقياس ككل بين (٠,٧٧، ٠,٨٩)، وجميعها بدلالة ٠,٠١.

مما يوضح أن مقياس الامتنان له معاملات ثبات مرتفعة؛ حيث تجاوزت قيم معامل ألفا كرونباخ (٠,٩٠) ومعاملات التجزئة النصفية تجاوزت (٠,٧٥)، مما يطمئن على استخدام مقياس الامتنان في العلاقة الزوجية لدى الأزواج والزوجات في البيئة السعودية.

• الخلاصة:

بعد أن تم إعداد مقياس الإمتنان لدى المتزوجين بالمجتمع السعودي، وتم أيضا التحقق من خصائصه السيكومترية الثبات والصدق والاتساق الداخلي، والبنية العاملية يتضح مايلي:

◀ فيما يتعلق بالصدق فقد تم التحقق من صدق المقياس بعدة طرق وهي صدق المحكمين، والصدق التمييزي بين درجات المجموعات الدنيا والعليا واتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا على الدرجة الكلية للمقياس، ويؤكد ذلك تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الصدق التمييزي.

◀ كما تجدر الإشارة هنا أيضا فيما يتعلق بالبناء العاملي للمقياس فقد تم التحقق من البناء العاملي بطريقتي التحليل العاملي الاستكشافي من الدرجة الأولى بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج وتدوير العوامل بطريقة الفاريمكس واستخدام محك الجذر الكامن كايزر، وأيضا طريقة التحليل العاملي التوكيدي من خلال الارتباطات البينية بين درجات أفراد العينة على مقياس الإمتنان ، وقد أسفرت النتائج عن مطابقة النموذج لبنيانات مطابقة جيدة إلى حد كبير فقد جاءت مؤشرات حسن المطابقة للمقياس جيدة.

« أيضا تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معاملات الارتباط بين كل من درجة البند والدرجة الكلية، ودرجة البند والدرجة الكلية للبعد، ودرجة البعد والدرجة الكلية للمقياس، وارتباط الأبعاد بعضها ببعض وجميع معاملات الارتباط دالة عند ٠.١ .

« فيما يتعلق بثبات المقياس كشفت النتائج أن المقياس يتسم بثبات جيد وذلك باستخدام عدة أساليب وهي معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية بحساب معامل الارتباط بين النصفين والتصحيح بمعادلة سبيرمان براون، ومعادلة جتمان.

« بناء على ما سبق فإنه يمكن الاطمئنان إلى وجود أداء صالحة للاستخدام في قياس الإمتنان لدى الأزواج السعوديين، كما يمكن أيضا الاستفادة منها في مجالات عديدة منها الإرشاد النفسي، والأسري، والزواجي.

• توصيات الدراسة:

« يوصى باستخدام مقياس الإمتنان في مراكز الارشاد الجامعي ولدى المقبلين على الزواج، لما لذلك من أهمية في تحقيق التوافق والرضا الزوجي.

« ضرورة ارشاد الوالدين لإتباع أساليب التنشئة التي تدعم مفهوم الامتنان لدى أبنائهم في مراحل الطفولة والمراهقة.

« يمكن لمراكز الارشاد النفسي استخدام المقياس الحالي في التشخيص والتنبؤ بانخفاض الإمتنان، حيث قد يسهم في حدوث الكدر الزوجي والخلافات الزوجية.

« استخدام الامتنان كمدخل في بناء البرامج التدريبية التي تسهم في تحقيق الرضا عن الحياة وتحسين جودة الحياة والرفاهية النفسية.

« إثراء المقررات الدراسية ذات الجوانب النفسية بما يرسخ سمة الامتنان لدى الطلاب، مما قد ينعكس أثره ايجابيا على الفرد والمجتمع.

« بناء على استخدام المقياس الحالي يمكن للمتخصصين إعداد برامج ارشادية ووقائية للأفراد ذوي الإمتنان المنخفض، حيث يسهم في تنمية قدرتهم على التعبير عن مظاهر الإمتنان وإدراك أهميته في العلاقة الزوجية، وذلك من شأنه أن يحقق التوافق الزوجي ويقلل من الصراعات الأسرية.

« عقد ورش ودورات علمية بمراكز الارشاد النفسي في مختلف قطاعات المملكة العربية السعودية لتعزيز الامتنان وإثرائه لدى المتزوجين.

« عقد ورش عمل للمقبلين على الزواج لتبصيرهم بعوامل تعزيز الامتنان وأهمية دوره في الاستقرار والرضا الزوجي.

« الإهتمام ببناء وتقنين مقاييس عربية عن الامتنان بدلا من الاستعانة بمقاييس أجنبية.

• مقترحات بحثية :

من خلال ما توصلت اليه الدراسات السابقة والنتائج الخاصة بالدراسة الحالية يمكن التوصية بإجراء مزيد من البحوث حول ما يلي:

- ◀◀ الإمتنان وعلاقته بالحكمة لدى عينة من طلاب الجامعة.
- ◀◀ دور الإمتنان في التنبؤ بالرضا الزوجي لدى عينة من الأزواج والزوجات.
- ◀◀ النمذجة البنائية للإمتنان والحكمة والتعاطف لدى عينة من المتزوجين
- ◀◀ مستوى الإمتنان في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من الراشدين .
- ◀◀ الامتنان كمدخل لخفض الكدر الزوجي لدى الأزواج والزوجات المنفصلين عاطفيا.
- ◀◀ فاعلية برنامج ارشادي لتنمية الإمتنان لدى عينة من المتزوجين المنفصلين عاطفيا.

• قائمة المراجع :

• أولاً: - المراجع العربية:

- الربيع، فيصل خليل؛ وعابنة، كوكب يوسف(٢٠١٨). الامتنان وجودة الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية، الاردن، (٤٥)، ٦٧٢-٦٥٣.
- السيد، فاطمة خليفة(٢٠٢٢). الطلاق العاطفي وعلاقته بالامتنان ونمط السلوك (أ) لدى عينة من المتزوجين بمحافظة جدة. مجلة العلوم التربوية والنفسية جامعة أم القرى، ٣(٤)، ٢٧٨-٣٠٣
- عزب، حسام الدين؛ مصطفى، سارة حسام الدين؛ مصباح، نرمين مصطفى(٢٠١٩). الكفاءة السيكومترية لمقياس الامتنان لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس(٤٣)، ١٩٠-١٥٥.
- صهوان، إكرام حمزة(٢٠١٨). البناء العاملي لمقياس الامتنان لدى طلاب الجامعة باستخدام التحليل العاملي التوكيدي. مجلة العلوم التربوية، ٢(٣)، ١٧٩-١٠٧.
- محمد، النابغة فتحي(٢٠١٩). أساليب الفكاهة والتعبير عن الامتنان كمنبئات بالتوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين. مجلة دراسات نفسية، ١(٢٩)، ٨٧-٩.
- محمد، هاني سعيد(٢٠١٤). الإسهام النسبي للتسامح والامتنان في التنبؤ بالسعادة لدى طلاب الجامعة دراسة في علم النفس الايجابي. مجلة دراسات نفسية، ٢٤(٢)، ١٤٣-١٨٤.
- مصطفى، منال محمود(٢٠١٨). التحيز المعرفي والامتنان كمنبئات بالصمود الأكاديمي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، ١(١٨٠)، ٦٤٨-٧٠٨.
- ياسين، حمدي محمد؛ علي، دعاء عبد الرحمن؛ الحديني، وفاء مسعود(٢٠٢٠). الامتنان والسعادة محدادات للفضة لدى طلبة الجامعة. مجلة الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٣٠(١٠٨)، ١٠٣-١٤٤.
- ميري، الوليد عبد الله(٢٠٢٢). دور الامتنان والثقة بالنفس في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. ١(٧١)، ٥٣-١.

• ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Algoe, S. B., & Zhaoyang, R. (2016). Positive psychology in context: Effects of expressing gratitude in ongoing relationships depend on perceptions of enactor responsiveness. *Journal of Positive Psychology*, 11(4), 399–415.
- Biber, D. D., Melton, B., & Czech, D. R. (2020). The impact of COVID–19 on college anxiety, optimism, gratitude, and course satisfaction. *Journal of American College Health*, (2), 1–6.
- Bono, G., Reil, K., & Hescox, J. (2020). Stress and wellbeing in urban college students in the US during the COVID–19 pandemic: Can grit and gratitude help? *International Journal of Wellbeing*, 10(3), 1–12.
- Carey, J. R., Clicque, S. H., Leighton, B. A., & Milton, F. (2012). A test of positive reinforcement of customers. *Journal of Marketing*, (40), 98–100.
- Cain, I. H., Cairo, A., Duffy, M., Meli, L., Rye, M. S., & Worthington Jr, E. L. (2019). Measuring gratitude at work. *The Journal of Positive Psychology*, 14(4), 440–451.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, (84), 377–389.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2015). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 459–471). New York, NY: Oxford University
- Feng, Emily. (2011). The impact of spiritual well-being, gratitude, and loneliness on marital satisfaction among Korean American pastors and spouses. California State University, Long Beach, ProQuest Dissertations Publishing.
- Gordon C. I., Arnette R. A., & Smith R. F. (2011). Have you thanked your spouse today?: Felt and expressed gratitude among married couples. *Personality and Individual Differences*, 50(3), 339–343.
- Handa, S., & Rikhi, M. (2022). Understanding Gratitude from the Happiness Perspective. *Indian Journal of Positive Psychology*, 13(3), 284–289.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, (127), 249–266.
- Jiang, D., Chiu, M. M., & Liu, S. (2022). Daily positive support and perceived stress during COVID–19 outbreak: the role of daily gratitude within couples. *Journal of Happiness Studies*, 23(1), 65–79.

- Jovaneevic, A., & Milieevic, N. (2021). Gratitude and Loneliness as Predictors of Subjective Well-being, *Facta Universitatis*,20(1),1-11.
- Lee, J.-Y., Kim, M., Jhon, M., Kim, H., Kang, H.-J., Ryu, S., Kim, J.-M., & Kim, S.-W. (2021). The association of gratitude with perceived stress among nurses in Korea during COVID-19 outbreak. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35(6), 647-652.
- Nezelek, J. B., Krejtz, I., Rusanowska, M., & Holas, P. (2019). Within-person relationships among daily gratitude, well-being, stress, and positive experiences. *Journal of Happiness Studies*, 20(3), 883-898.
- Nguyen, T. M., & Le, G. N. H. (2021). The influence of COVID-19 stress on psychological well-being among Vietnamese adults: The role of self-compassion and gratitude. *Traumatology*, 27(1), 86.
- Robustelli, B. L., & Whisman, M. A. (2018). Gratitude and life satisfaction in the United States and Japan. *Journal of happiness studies*, 19, 41-55.
- Taylor, Z. E., Bailey, K., Herrera, F., Nair, N., & Adams, A. (2021). Strengths of the heart: Stressors, gratitude, and mental health in single mothers during the COVID-19 pandemic. *Journal of Family Psychology*,(3),30-43.
- Tong, E. M. W., & Oh, V. (2021). Gratitude and adaptive coping among Chinese Singaporeans during the beginning of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, (12), 1616.
- Tomaszek, K., & Lasota, A. (2018). Gratitude and its measurement—the Polish adaptation of the GRAT-R Questionnaire. *Czasopismo Psychologiczne – Psychological Journal*, 24, 251-260.
- Watkins, P. C., Cruz, L., Holben, H., Kolts, R. L. (2008). Taking care of business? Grateful processing of unpleasant memories. *The Journal of Positive Psychology*, (3), 87-99.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, (31), 431-452.
- Williams, Michael A., Sr.(2012). Exploring the Relationship Between Gratitude and Family Satisfaction Among College Students, Ohio University, ProQuest Dissertations Publishing.
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P., & Joseph, S. (2019). A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude. *Journal of Emotion*, 8(2), 281-290.
- Wolfe, W. L. (2021). Dispositional Gratitude Affects College Student Stress and Depression from COVID-19 Pandemic: Mediation through Coping. *North American Journal of Psychology*, 23(4),20-34.

مقياس الامتنان في العلاقة الزوجية:

اعداد / فاطمة خليفة السيد وشروق غرم الله الزهراني (٢٠٢٣)

م	العبارة	لا تنطبق	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة
	مظاهر الامتنان				
١	أدين بالشكر والعرفان نحو شريك الزوجية.				
٢	أقدر شريك الزوجية لأنه جزء من تاريخ حياتي.				
٣	ابتسم في وجه شريك الزوجية تعبيراً عن الشكر والعرفان.				
٤	أقدر التضحيات التي تقدم طوال حياتنا الزوجية.				
٥	أبادر بتقديم هدايا بسيطة في المناسبات المختلفة.				
٦	أعترف بفضل زوجي / زوجتي في كل الخدمات المقدمة.				
٧	يعترف شريك الزواج بمدى أهميتي في حياته.				
٨	يدرك شريك الزواج أنني قدمت الكثير من أجله.				
٩	أشعر بالضيق إذا أضعت فرصة للتعبير عن شكري لزوجي / زوجتي.				
١٠	أسعد بالتعبير باستمرار عن الحب والامتنان تجاه زوجي / زوجتي.				
١١	أتذكر ما قدمه شريك الزواج من مساعدة لتحقيق أهدافي.				
	أهمية الامتنان في العلاقة الزوجية				
١٢	التعبير عن الامتنان يجعلنا أكثر سعادة ورضاً.				
١٣	يساعد الامتنان على زيادة قدرتنا على مواجهة التغيرات والتحديات.				
١٤	يؤدي الامتنان إلى استقرار حالتنا العاطفية.				
١٥	أؤمن أن الأشخاص الذين يمارسون الامتنان أكثر تمتعاً بالحياة الزوجية.				
١٦	يشجع الامتنان كحافز أخلاقي على كل سلوك مقبول اجتماعياً في حياتنا.				
١٧	ندرك القيمة الإيجابية للتعبير عن الشكري والتقدير في علاقتنا الزوجية.				
١٨	نحرص سويًا على تطوير وتجديد حياتنا الزوجية.				

